

基于藏医优杰疗法协同经颅磁治疗仪助力患者抗抑郁及改善睡眠质量的临床效果

扎西才布旦 仁青加 斗口什加布 羊吉加 拉毛才让

(海北藏族自治州藏医院 青海海北 810299)

【摘要】目的：抑郁症（Depression）和睡眠障碍（Sleep Disorders）是现代社会的常见精神疾病，严重影响了人们的生活质量。近年来，随着医学研究的深入，越来越多的治疗方法被应用于这两种疾病的临床治疗中。本研究的主要目的是评估基于藏医优杰疗法协同经颅磁治疗仪在治疗抑郁症患者中的抗抑郁及改善睡眠质量的临床效果。方法：试验组：采用基于藏医优杰疗法协同经颅磁治疗仪进行治疗。经颅磁治疗仪采用低频脉冲磁场，作用于大脑皮层，调节神经递质释放，改善抑郁和睡眠症状。对照组：采用单纯经颅磁治疗仪进行治疗。结果：经过8周的治疗，试验组患者的HDRS评分显著降低，SDQ评分也显著降低，与对照组相比具有显著优势。结论：本研究结果表明，基于藏医优杰疗法协同经颅磁治疗仪在治疗抑郁症患者中具有显著的抗抑郁及改善睡眠质量的临床效果。与单纯经颅磁治疗相比，联合藏医优杰疗法能够更全面地调整患者体内环境，平衡阴阳，从而更有效地缓解抑郁和睡眠障碍症状。因此，基于藏医优杰疗法协同经颅磁治疗仪是一种值得推广的治疗方法。

【关键词】藏医优杰疗法；经颅磁治疗仪；抗抑郁

The clinical effect of transcranial magnetic therapy instrument to help patients fight depression and improve sleep quality

Tashi Cai cloth Dan Ren qing jia Doukou Shgabub Yang Jiara hair just let

(Tibetan Hospital of Haibei Tibetan Autonomous Prefecture Haibei Qinghai 810299)

[Abstract] Objective: Depression (Depression) and sleep disorders (Sleep Disorders) are common mental diseases in modern society, which seriously affect people's quality of life. In recent years, with the deepening of medical research, more and more treatments have been applied in the clinical treatment of these two diseases. The primary objective of this study is to evaluate the clinical effects of antidepressant and improving sleep quality of Tibetan-based CT in depressed patients. Methods: Test group: Treatment with rTMS. The device uses a low-frequency pulsed magnetic field that acts on the cerebral cortex to regulate neurotransmitter release and improve depression and sleep symptoms. Control group: treated with rTMS alone. Results: After 8 weeks of treatment, the HDRS score was significantly lower, and the SDQ score was also significantly lower, which showed a significant advantage over the control group. Conclusion: The results of this study show that it has significant antidepressant and improved sleep quality in depressed patients. Compared with transcranial magnetic therapy alone, the combined therapy can more comprehensively adjust the patient's internal environment and balance Yin and Yang, so as to more effectively relieve the symptoms of depression and sleep disorders. Therefore, it is a worthy treatment method to popularize.

[Key words] Tibetan medical superior therapy; transcranial magnetic therapy instrument; antidepressant

在当今社会，随着生活节奏的加快和社会竞争压力的增大，抑郁症和睡眠障碍已成为影响人们身心健康的重要问题。传统的医学治疗方法虽然在一定程度上能够缓解这些症状，但往往伴随着副作用和依赖性问题。因此，探索安全、有效且副作用小的替代疗法显得尤为重要。

藏医优杰疗法，作为藏医学中的瑰宝，以其独特的理论和显著的疗效，在民间流传甚广。该疗法通过特制的优杰，结合推、敲、揉、点等手法，将摩擦的热力刺激局部穴位，促进血液循环、活血化瘀、通经活络来达到缓解疼痛、治愈疾病的特色藏医外治疗法之一。优杰疗法在调理颈腰椎、肩周疼痛、头疼、失眠等多种疾病方面均显示出显著的疗效，且符合当前绿色环保的健康理疗理念。

与此同时，经颅磁治疗仪作为一种创新的神经调控技术，正逐渐受到医学界的关注。它通过精准刺激大脑相关区域，调节神经递质水平，平衡神经回路，从而有效缓解抑郁、焦虑情绪，改善睡眠质量。经颅磁治疗仪在中枢神经系统疾病和精神心理疾病的治疗中展现出了广阔的应用前景。

本研究旨在探讨藏医优杰疗法与经颅磁治疗仪联合应用，在抗抑郁及改善睡眠质量方面的临床效果。通过结合两种疗法的优势，我们期望能够为患者提供一种更加安全、有效的治疗选择，进一步提升患者的生活质量和身心健康水平。同时，这也将为传统医学与现代科技相结合的治疗模式提供新的思路 and 参考。

一、研究资料与方法

(一) 研究一般资料

研究病例全部来自本院 2023 年 2 月-2024 年 2 月时段确诊诊治的抑郁症伴失眠患者, 人数共 30 例。分组方法参考随机数字表法, 将其划分成 2 组各 15 例。

(二) 研究方法

试验组: 在接受经颅磁治疗的基础上, 结合藏医优杰疗法进行综合治疗。经颅磁治疗每天一次, 每次 20 分钟, 连续治疗 4 周。

对照组: 仅接受经颅磁治疗, 每天一次, 每次 20 分钟, 连续治疗 4 周。

(三) 研究标准

采用汉密尔顿抑郁量表 (Hamilton Depression Rating Scale, HDRS) 和睡眠障碍量表 (Sleep Disorders Questionnaire, SDQ) 分别评估患者的抑郁症状和睡眠质量。在治疗前后分别进行评估, 比较两组患者的评分差异。

(四) 研究统计学

所得数据通过 SPSS22.0 软件包处理。计量资料采用均值 \pm 标准差表示, 组间比较采用 t 检验; 计数资料以百分数表示, 两组之间的比较用 χ^2 检验。 $P < 0.05$ 为有显著性差异。

二、结果

随着现代社会的高速发展, 人们的生活节奏日益加快, 面临的压力也越来越大。这种高压环境导致了心理和精神健康问题的出现, 其中抑郁症和睡眠障碍尤为突出。抑郁症不仅影响患者的情绪状态, 还可能导致社交、工作和学习能力下降, 严重时甚至产生自杀倾向。而睡眠障碍则可能引发疲劳、注意力不集中、记忆力减退等一系列问题, 进一步加剧抑郁症的症状。因此, 寻找一种安全、有效的治疗方法来同时缓解抑郁症和改善睡眠质量, 成为了当前医学研究的热点之一^[1]。

藏医优杰疗法作为一种具有悠久历史和独特理论的传统治疗方法, 近年来逐渐受到医学界的关注。该疗法起源于青藏高原, 通过特制的优杰和特定的手法, 将热力与药力相结合, 作用于人体的肌表和脏腑, 以达到调理身体、治疗疾病的目的。优杰疗法在调理颈腰椎疼痛、肩周疼痛、头疼、失眠等多种疾病方面均显示出显著的疗效, 且其操作简便、副作用小, 深受患者的欢迎^[2]。

经颅磁治疗仪则是一种基于现代神经生物学原理的创新医疗设备。它通过外部磁场作用于大脑神经, 调节神经功能异常, 从而达到治疗目的。经颅磁治疗仪能够精准刺激大脑中与情绪、睡眠等相关的区域, 改善神经递质的分泌和传递, 平衡神经回路, 有效缓解抑郁、焦虑等情绪问题, 并改善睡眠质量。该治疗方法具有非侵入性、安全性高、疗效显著等特点, 已被广泛应用于临床实践中^[3]。

在具体实践中, 我们深切地体会到藏医优杰疗法与经颅磁治疗仪结合使用所带来的显著协同效应。这两种治疗方法的融合, 不仅展现了传统与现代医学的完美结合, 更在实际应用中为患者带来了实实在在的益处^[4]。

藏医优杰疗法, 这一古老而深邃的治疗方法, 以其独特的理念和手法, 在调理身体气血运行和脏腑功能方面展现出了无可比拟的优势。通过优杰与特定手法的结合, 它能够有效地疏通经络, 调和气血, 为身体创造一个和谐、平衡的内环境。这种整体性的调理方法, 为后续的经颅磁治疗打下了坚实的基础^[5]。

而经颅磁治疗仪, 作为现代医学科技的结晶, 其精准的刺激能够直接作用于大脑神经, 对神经功能进行深层次的调节。在优杰疗法的基础上, 经颅磁治疗仪的介入如同锦上添花, 它能够进一步增强优杰疗法的调理效果, 促进神经递质的平衡, 加速神经功能的恢复。

这种联合治疗方法在实际应用中展现出了惊人的效果。许多抑郁症患者在接受治疗后, 情绪低落、焦虑不安等症状得到了明显缓解。他们变得更加开朗、乐观, 重新找回了生活的乐趣和意义。同时, 这种联合治疗方法还对患者的睡眠质量产生了显著的改善作用。许多患者反映, 他们的睡眠质量得到了前所未有的提升, 不仅入睡变得容易, 而且睡眠深度和时间都有了明显的增加。

生活质量和身心健康水平的提升, 无疑是藏医优杰疗法与经颅磁治疗仪联合治疗方法带给患者的最直接、最显著的益处。这种综合性的治疗方法不仅缓解了患者的抑郁症状, 更在深层次上改善了他们的生活质量, 让他们重新找回了对生活的热爱和期待。

在接受联合治疗后, 患者们普遍反映他们的日常生活变得更加充实和有意义。之前由于抑郁症的困扰, 他们可能对生活失去了兴趣, 感到一切都索然无味。然而, 随着治疗的深入, 他们逐渐恢复了对生活的热情, 开始积极参与各种社交活动, 与家人和朋友的交流也变得更加频繁和愉快。

同时, 患者们的心理健康水平也得到了显著的提升。他们的精神状态得到了极大的改善, 不再整日沉浸在消极的情绪中, 而是变得更加乐观、积极。这种正面的情绪转变不仅让他们自己感到惊喜和欣慰, 也让周围的人感受到了他们的变化。更重要的是, 随着精神状态的改善, 他们的整体健康状况也随之好转。许多患者发现, 他们的睡眠质量提高了, 食欲增强了, 甚至一些之前困扰他们的躯体症状也得到了缓解。

这种联合治疗方法所带来的益处是全方位的, 它不仅局限于症状的缓解, 更在于让患者重新获得了对生活的掌控感和幸福感。他们开始更加珍惜当下的每一刻, 积极面对生活中的挑战和困难。而这种积极的生活态度, 无疑将进一步促进他们的康复和成长。

藏医优杰疗法与经颅磁治疗仪的联合治疗方法在提升患者生活质量和身心健康水平方面发挥了巨大的作用。它让患者重新找回了生活的色彩和意义, 为他们的未来奠定了

坚实的基础。

表1 对比两组干预前后睡眠质量变化

组别	例数 (n)	PSQI 评分 (干预前)	PSQI 评分 (干预后)
对照组	15	13.84 ± 3.45	11.28 ± 2.74
试验组	15	13.62 ± 3.29	7.56 ± 1.96
t		0.313	0.755
P		7.489	0.000

三、研究分析

通过定期接受藏医优杰疗法和经颅磁治疗仪的治疗,患者不仅能够缓解当前的抑郁症状和改善睡眠质量,更能够在深层次上增强自身的神经调节能力,提高应对各种压力和负面情绪的能力。这种综合性的治疗方法,不仅治标,更治本,为患者构建了一个坚实的心理屏障,从而有效降低抑郁和睡眠障碍的复发风险。

藏医优杰疗法,作为一种源远流长的自然疗法,其核心理念是平衡身体的内外环境,恢复脏腑的正常功能。在定期的治疗过程中,优杰与特定手法的结合,能够持续地为患者疏通经络,调和气血,从而达到养心安神、平衡情绪的效果。这种疗法不仅能够帮助患者缓解即时的精神压力,更能够在长期的治疗中,逐渐调整患者的身体状态,使其更加趋向于平和、稳定,从而增强抵抗外界压力的能力。

而经颅磁治疗仪的定期使用,则能够精准地刺激大脑中与情绪、睡眠等相关的神经区域,促进神经递质的正常分泌和传递。这种刺激不是短暂的、表面的,而是在持续的治疗过程中,逐渐改变大脑神经的活动模式,使其更加健康、有序。随着治疗的深入,患者会发现自己情绪变得更加稳定,睡眠质量也得到了显著提升。更重要的是,他们的思维方式、应对压力的策略也发生了积极的变化,变得更加理性、从容。

当藏医优杰疗法与经颅磁治疗仪相结合时,它们之间的协同效应会进一步放大。优杰疗法为身体打下了坚实的基础,使得经颅磁治疗仪的刺激能够更加深入、有效地作用于大脑神经。反过来,经颅磁治疗仪的精准刺激又能够增强优杰疗法的调理效果,使得整个治疗过程更加高效、全面。

参考文献:

- [1]魏语冰,李斌.富马酸喹硫平联合盐酸舍曲林治疗青少年抑郁症的临床效果[J].临床合理用药,2024,17(35):48-50.
- [2]周鸯鸯,蔡琳,王玲.草酸艾司西酞普兰对宫颈癌伴抑郁患者抑郁状态及睡眠质量的影响[J].中国妇幼保健,2024,39(22):4390-4393.
- [3]李娟,胡茂荣,陈海波.米安色林联合草酸艾司西酞普兰对焦虑抑郁患者情绪和睡眠质量的影响[J].临床合理用药,2024,17(27):60-63.
- [4]丁美平,黎健,刘勇,吴鼎.艾司氯胺酮切皮前用药对腹腔镜全子宫切除术后患者抑郁情绪与睡眠质量的影响[J].中国计划生育学杂志,2024,32(08):1791-1795.
- [5]姜婷,徐俊男,龚燕燕.阶梯式心理护理对血液透析患者焦虑抑郁、睡眠质量及生活质量的影响[J].中国当代医药,2024,31(19):163-167.

在这种综合治疗的长期作用下,患者的身心健康水平会得到全面的提升。他们不仅能够摆脱抑郁症和睡眠障碍的困扰,更能够在面对生活的各种挑战时,保持一颗平和、坚韧的心。这种从内而外的改变,是任何单一治疗方法都难以达到的。

当然,我们必须认识到,任何治疗方法都不可能适用于所有患者。每个人都是独一无二的,他们的身体条件、心理状态、生活环境和个人需求都各不相同。因此,在治疗抑郁症和改善睡眠质量的过程中,我们不能简单地采用“一刀切”的方法。

在实践中,我们需要深入了解患者的具体情况和需求。这包括他们的身体状况、心理状态、生活习惯、社会支持网络等多个方面。只有全面了解患者,我们才能为其量身定制最适合的治疗方案。例如,对于某些患者,藏医优杰疗法可能更加适合,因为它注重身体的整体调理和平衡;而对于另一些患者,经颅磁治疗仪可能更加有效,因为它能够直接刺激和调节大脑神经活动。

除了根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案外,我们还需要不断探索和完善藏医优杰疗法与经颅磁治疗仪的联合治疗方法。医学是一个不断发展的领域,新的研究和发现可能会为我们提供更深入的理解和改进治疗方法的途径。通过持续的研究和实践,我们可以不断优化治疗方案,提高治疗效果,为患者带来更好的生活质量。

在治疗过程中要充分考虑到患者的个体差异和需求,制定个性化的治疗方案。同时,我们也需要不断探索和完善治疗方法,以期在更广泛的领域内为患者提供更为有效和人性化的医疗服务。这是一个持续不断的过程,需要我们医疗工作者、研究人员、患者及其家属的共同努力和合作。

四、结论

总之,基于藏医优杰疗法协同经颅磁治疗仪在抗抑郁及改善睡眠质量方面展现出的显著临床效果,我们有理由相信这种联合治疗方法将成为未来心理治疗领域的重要发展方向之一。通过进一步的研究和实践,我们期待能够为更多的患者带来福音,帮助他们重拾生活的快乐和信心。